

## Välkommen till Torsby Skidtunnel & Sportcenters skidläger för tjejer 10-12 november

### **Fredag**

Kl. 12.00	Samling/introduktion vid Valbergsängens konferenslokalen.
Kl. 13.15	Lunch på Restaurang Valbergsängen
Kl. 14.00	Incheckning
Kl. 14.30	Promenad till testlabbet för teknikgenomgång av instruktörerna på rullskidsbandet (ombytta för skidåkning i skidtunneln)
Kl. 15.30	Praktisk teknikgenomgång i skidtunneln
Kl. 17.00	Dusch och ombyte
Kl. 18.00	Middag på Restaurang Valbergsängen
Kl. 19.00	Vallakurs basgenomgång vid Valbergsängens konferenslokalen
Kl. 20.00	Filmuppvisning och återkoppling från eftermiddagspasset vid Valbergsängens konferenslokal
	Frikväll

### **Lördag**

Kl. 08.00	Frukost på Restaurang Valbergsängen
Kl. 09.00	Teori vid Valbergsängens konferenslokal.
Kl. 10.00	Praktisk teknikgenomgång, i skidtunneln
Kl. 12.30	Lunch på Restaurang Valbergsängen
Kl. 14.00	Praktisk teknikgenomgång, i skidtunneln
Kl. 16.00	Yoga
Kl. 17.00	Dusch och ombyte
Kl. 18.00	Middag på Restaurang Valbergsängen
Kl. 19.30	Föreläsning/teori

### **Söndag**

Kl. 8.00	Frukost på Restaurang Valbergsängen
Kl. 9.00	Skidteknik
Kl. 11.30	Utcheckning
Kl. 12.00	Lunch å Restaurang Valbergsängen
Kl. 13.00	Filmvisning, inlämning av utvärdering, vid Valbergsängens konferenslokal
	Hemresa eller fri skidåkning/träning